



# UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

El vínculo paterno filial

Autor/es

SARAY PILAR CALVO CALONGE

Director/es

MARÍA NEUS CAPARRÓS CIVERA

Facultad

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Titulación

Grado en Trabajo Social

Departamento

DERECHO

Curso académico

2017-18



***El vínculo paterno filial***, de SARAY PILAR CALVO CALONGE  
(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative  
Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.  
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los  
titulares del copyright.



TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL VÍNCULO PATERNO FILIAL

SARAY CALVO CALONGE

TUTOR

NEUS CAPARRÓS

FIRMADO

GRADO EN TRABAJO SOCIAL

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS Y SOCIALES

AÑO ACADÉMICO 2017-2018

## **RESUMEN**

La relación paterno filial se ve afectada tras el ingreso de un progenitor en la prisión. Por ello es necesario generar estrategias de apoyo para sobrellevar la situación tanto para los progenitores como para los hijos/as. Fruto de esa preocupación surge el presente Trabajo Fin de Grado.

Se trata de la propuesta de un Programa como recurso para afrontar esta situación, llevándolo a cabo desde un centro penitenciario, desde el área de Trabajo Social con el objetivo de facilitar que los padres y madres adquieran estrategias emocionales, educativas y personales que les permitan implicarse de un modo eficiente y eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados para los hijos.

El presente estudio recoge las sesiones de trabajo que contempla el Programa, agrupadas en 3 bloques: Conductas y expresiones asertivas, Orientación educativa y Autocontrol. Dichas sesiones están encaminadas a ofrecer apoyo a la familia en esta situación de separación por la reclusión de uno de sus progenitores.

## **ABSTRACT**

The parent-child relationship is affected by having a parent in prison. Then is necessary to generate support strategies to overcome the situation for both parents and children. This study is the response to that request.

It's the propose of a Program as a resource in order to face this situation, taking place in prison, managed by the area of Social Work. The main objective is helping the parents to acquire affective, educational and personal strategies that allow them to effectively engage with a positive family life.

The study identifies the Program divided by 3 sections: Assertive behavior, Educational guidance and Self-control. They are aimed at offering family support when a parent is in prison.

## ÍNDICE

### 1. DISEÑO DEL PROYECTO

1.1 Introducción.....4-5

1.2 Punto de partida.....6-7

### 2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

2.1 Destinatarios.....8-9

2.2 Objetivos.....9

2.3 Temporalización.....10

2.4 Recursos.....11

### 3. DESARROLLO DEL PROYECTO

3.1 Metodología.....11-12-13

3.2 Programa.....13-40

4. EVALUACIÓN.....41

5. CONCLUSIONES.....42

6. BIBLIOGRAFÍA.....43

7. ANEXOS.....44

## **1. DISEÑO DEL PROYECTO**

### **1.1 Introducción**

La Institución Penitenciaria es una pieza ineludible de la política de seguridad de un país y también de la política de intervención social que se lleven a cabo. Construyendo espacios de tratamiento, reeducación y rehabilitación para aquellas personas que han cometido un delito se podrán dar respuestas eficaces que incrementen la seguridad y la libertad ciudadana y también la reinserción definitiva de las personas que ocupan los mencionados espacios, conocidos como centros penitenciarios. La labor fundamental, que asignan la Constitución Española y la ley Orgánica General Penitenciaria al sistema penitenciario, consiste en garantizar el cumplimiento de las penas impuestas por los jueces, asegurar la custodia de los reclusos y proteger su integridad. Pero esta misión no sería completa ni eficaz si no estuviera orientada a la rehabilitación de los reclusos. Se aspira a que el paso por la cárcel sirva para prepararles para una vida en libertad en la que prime el respeto a las normas sociales y al mandato de las leyes. Por eso el esfuerzo se dirige, sobre todo, a poner en sus manos los medios laborales y educativos que les ayuden a enfrentarse con éxito a la nueva vida que les espera cuando salgan de la prisión.

Los establecimientos penitenciarios se conciben arquitectónicamente como un núcleo urbano autosuficiente, donde desarrollan su labor multitud de profesionales. La construcción, organización y funcionamiento están condicionados por los distintos regímenes penitenciarios y grados de tratamiento en los que se basa el sistema penitenciario español.

En definitiva, el fin encomendado constitucionalmente y principal objetivo de una institución, es el seguimiento y dirección de todas las actividades enfocadas a la prestación del servicio público de ejecución de las penas y medidas penales.

El trabajo que aquí se presenta versa sobre los centros penitenciarios y sobre las personas que en ellos cumplen condena. El centro penitenciario de Logroño ha sido el lugar en el cual se han desarrollado las prácticas curriculares, motivando así un especial interés en este colectivo.

El trabajo recoge una iniciativa para la puesta en marcha de un proyecto de intervención dirigido a reclusos pertenecientes a cualquier centro penitenciario español con hijos/as

en el exterior. El programa pretende ayudar a sobrellevar esta situación de separación dotando de herramientas a los padres para que establezcan una relación saludable con sus hijos.<sup>1</sup>

Para ello se han diseñado una serie de sesiones, 14 en concreto, que de manera teórico-práctica ayudan a la persona reclusa a conocer y actuar con sus hijos.

En primer lugar se desarrolla una previa sesión; sesión 0, con el objetivo de identificar las preocupaciones y necesidades de los padres y madres respecto al desarrollo del rol parental.

En segundo lugar se agrupan las sesiones 1, 2, 3 y 4 que forman el Bloque 1 “Conductas y expresiones asertivas”. El objetivo de este bloque es introducir ideas básicas sobre los componentes y procesos que tienen lugar en la comunicación y la autoestima.

El siguiente bloque está formado por las sesiones de la 5 a la 9. Forman el Bloque 2 “La orientación educativa” donde se estudian las etapas evolutivas y la importancia del contexto familiar como entorno educativo.

El tercer Bloque, “Autocontrol” incluye las sesiones 10, 11 y 12. La identificación de situaciones problemáticas se analizan, y se practican diferentes recursos para afrontar problemas, tales como, el autocontrol.

En la última sesión del programa se realiza la evaluación final para valorar el grado de satisfacción, utilidad y eficacia alcanzado.

<sup>1</sup>A lo largo del trabajo se utilizará la palabra “padres” de forma genérica haciendo referencia a ambos progenitores, madre o padre.

Además, cuando se emplee el término genérico “hijo(s)” niño(s), se hace referencia tanto a hijos/niños varones como a hijas/niñas.

## **1.2 Punto de partida. El vínculo paterno filial**

Diversos estudios reflejan que el vínculo afectivo entre padre/madre - hijo/a se establece a partir de un apego primario, como una necesidad que nunca desaparece por completo, pues permanece a lo largo de toda la vida del sujeto. Se denominan lazos amorosos, lazos de afecto con las figuras parentales, tanto con la madre como con el padre, no reducible al sexo (Bowlby, 1980). Este autor define el modelo interno activo o modelo representacional (internal working model) como una representación mental de sí mismo y de las relaciones con los otros. Este modelo se va a construir a partir de las relaciones con las figuras de apego y va a servir al sujeto para percibir e interpretar las acciones e intenciones de los demás y para dirigir su conducta. Un aspecto clave que incluye componentes afectivos y cognitivos, es la noción de quiénes son las figuras de apego, dónde han de encontrarse y qué se espera de ellas. También incluye información sobre uno mismo; por ejemplo, si se es una persona valorada y capaz de ser querida por las figuras de apego. En este sentido constituye la base de la propia identidad y de la autoestima.

Si bien se puede afirmar que el vínculo afectivo entre padre/madre – hijo/a no desaparece, este lazo adquiere nuevas características a partir de la privación de libertad, que lleva a la separación, irrumpiendo en un principio abruptamente en la cotidianeidad y estructurando una nueva forma de relación. Uno de los datos más comunes que afronta esta situación es la separación y, en diversos casos, el divorcio de los padres. Hetherington, Bridges e Insabella señalan como relevantes una serie de características en el comportamiento del hijo/a tras el cambio de la composición de la "familia". Los efectos negativos de la ausencia de la figura paterna junto a la situación de la custodia de la madre o viceversa, el incremento del estrés económico en el grupo con las subsiguientes consecuencias en el trato al hijo/a y los problemas que derivan de lo negativo que trae consigo la existencia de tensión interparental en el hijo/a son las más relevantes. Además, es importante tener presente el régimen de visitas, definido como el derecho del padre o la madre que está separado o divorciado y que no tiene la guarda y custodia de su hijo/a para pasar tiempo con el/ella. Existe obligatoriedad del progenitor no custodio de pagar la pensión de alimentos a favor de los hijos/as. El incumplimiento del pago de esa pensión no implica que el régimen de visitas se extinga. Se entiende que no solo es un derecho del padre o de la madre, sino también del hijo/a y, que el pago de la pensión de alimentos, no debe ser condición para pasar tiempo con los hijos/as. En



definitiva, la realidad carcelaria se construye socialmente desde lo que pretende conseguir la institución a través del mecanismo de privación de libertad. Se trata de generar un cambio en las personas a partir de una situación de castigo despojando a la persona de su rol (de delincuente) y de aquello que lo contamina (entorno), separando al individuo actor de sus hechos (el delito) y provocando una tensión “despersonalizante”. (Clemmer, 1940).

Dicha situación en la que los hijos/as tienen a su padre o madre en la prisión, constituye una temática que no es abordada en profundidad, entre otras razones porque se considera que el espacio reservado pertenece al círculo cercano de la persona recluida y su familia. La escasa información y la importancia del tema planteado son los principales factores para crear un Programa e impedir que esa relación se vea afectada en la medida de lo posible. Por ello se va a desarrollar uno propio.

Es a través del acompañamiento diario a la profesional durante las prácticas curriculares correspondientes al curso 2016/2017 en el seguimiento con los usuarios, la observación directa en las entrevistas y, previamente realizado un estudio teórico de las características y funciones del Centro Penitenciario de Logroño, donde se detecta una realidad:

### **La relación entre padres e hijos tras el ingreso en prisión se ve afectada.**

Una vez detectada, se marca como objetivo diseñar un programa con el fin de mantener o mejorar dicha relación.

La implementación de un Programa se deriva de la importancia en intervenir y prestar atención necesaria a este colectivo.

Todo programa de intervención debe tener presente el efecto que sobre él tienen determinadas variables externas. En éste, se tiene en cuenta la acción mediadora de variables concretas como las características personales de los internos que participan en el Programa, los aspectos relevantes de sus carreras delictivas, o determinadas circunstancias externas que influyen en el periodo de reingreso -total o parcial- a la comunidad en los resultados finales alcanzados. De esta forma, será posible evaluar el efecto diferencial del mismo.

## **2. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

### **2.1 Destinatarios. A quién va dirigido y porqué.**

Los candidatos a participar en el Programa serán personas de 2º y 3º grado pertenecientes a un centro penitenciario español. Según la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias, son clasificados en segundo grado los penados en quienes concurren unas circunstancias personales y penitenciarias de normal convivencia, pero sin capacidad para vivir, por el momento, en semilibertad. El tercer grado se aplica a los internos o internas que, por sus circunstancias personales y penitenciarias, estén capacitados para llevar a cabo un régimen de vida en semilibertad. Lo harán de forma voluntaria, conociendo con exactitud la finalidad y objetivos del mismo.

Los participantes deberán reunir los siguientes requisitos:

- Ser una persona interna en el Centro Penitenciario con hijos/as en el exterior.
- Tener un año mínimo de condena a cumplir desde el momento que se publique el Programa.
- Aquellos usuarios que en el momento de la inscripción al Programa se encuentren preventivos, serán valorados de manera individual con la intención de garantizar una efectividad de las sesiones que constituyen el Programa y poder decidir si son aptos para la participación en el mismo.
- No padecer ninguna enfermedad mental grave que pudiera alterar su propio funcionamiento dentro del programa.
- No tener partes graves en los últimos 3 meses.

El grupo formado para hacer efectiva la realización del Programa estará compuesto por un mínimo de 3 personas y un máximo de 10. De esta manera se intentará conseguir una adecuada calidad en los procesos de dinamización de las sesiones.

El procedimiento de inscripción partirá con la publicidad de un cartel informativo expuesto en la prisión correspondiente para dar a conocer el Programa y que los internos puedan solicitarlo. La trabajadora social eliminará aquellos solicitantes que no cumplan la totalidad de los requisitos establecidos anteriormente. Posteriormente se llevará a cabo una entrevista individual con todas las personas que cumplen los requisitos para valorar su adecuación y finalmente será la profesional la que establezca el grupo.

La profesional encargada de impartir el Programa, podrá dirigirse a aquellos internos de manera individual que considere aptos para el mismo y que no hayan solicitado la inscripción.

Una vez que se consolide el grupo, y previo al inicio del Programa, se llevará a cabo la firma de un contrato en el cual se garantice un compromiso y normas para poder ejecutar el Programa.<sup>2</sup>

## **2.2 Objetivos. Qué se quiere conseguir.**

### **Generales**

→ Ampliar los conocimientos que mejoren la comprensión de aspectos relacionales sociales y emocionales en los vínculos paterno-filiales.

→ Estimular el desarrollo personal.

→ Mejorar los procesos de comunicación entre padres, madres e hijos.

→ Ampliar el conocimiento sobre las etapas evolutivas de los niños, su desarrollo y su conocimiento.

Los objetivos específicos se señalarán en el desarrollo de las propias sesiones, ya que los mismos se ajustaran a cada una de ellas.

<sup>2</sup> Incluido en el Anexo I

## 2.3 Temporalización

La temporalización entre sesiones con que se sugiere desarrollar el Programa es semanal. Una semana se estima que es el tiempo preciso para que los padres y madres puedan reflexionar sobre lo tratado en cada sesión e intenten poner en práctica las habilidades y estrategias propuestas.

La trabajadora social encargada de impartir el programa será la persona que decida el día y las horas para la realización del mismo.

Tabla 1

### Temporalización

DÍAS/SESIONES	TÍTULO SESIONES	BLOQUES
DÍA 1 SESIÓN 0	Inicio al Programa	-
DÍA 2 SESIÓN 1	Comunicación asertiva, escucha activa y empatía. “ponerse en el lugar del otro”.	B L O Q U E 1
DÍA 3 SESIÓN 2	Comunicación asertiva. Expresión de sentimientos y opiniones. “Expresarse de manera positiva”.	
DÍA 4 SESIÓN 3	Autoestima y asertividad: enfoque dirigido a padres y madres.	
DÍA 5 SESIÓN 4	Autoestima y asertividad. Enfoque dirigido a hijos e hijas.	
DÍA 6 SESIÓN 5	La edad.	
DÍA 7 SESIÓN 6	Primera infancia (0-6)	B L O Q U E 2 “La orientación educativa”
DÍA 8 SESIÓN 7	Niñez intermedia (6-12)	
DÍA 9 SESIÓN 8	Adolescencia (12-18)	
DÍA 10 SESIÓN 9	Etapas adulta (a partir de los 18)	
DÍA 11 SESIÓN 10	La pérdida de control	
DÍA 12 SESIÓN 11	La importancia de las emociones en el autocontrol.	B L O Q U E 3 Autocontrol
DÍA 13 SESIÓN 12	Como ayudar al autocontrol de los hijos.	
DÍA 14 SESIÓN 13	Cierre del programa.	

Fuente: Elaboración propia.

## **2.4 Recursos**

El material previsto para cada sesión es organizado y previo a cada una de ellas por el responsable del grupo. Los asistentes al grupo reciben por escrito información en cada una de las sesiones con objeto de que puedan realizar un mejor seguimiento, pero sobre todo para que sirva de recordatorio en casa, cuando reflexionen sobre lo trabajado.

Además de dicha información, es necesario, para el desarrollo del programa:

- Aula acondicionada para impartir el Programa.
- Sillas con paleta para los participantes.
- Mesa de tamaño adecuado para el profesional.
- Pliego de papel. Folios. Bolígrafos.

## **3. DESARROLLO DEL PROYECTO**

### **3.1 Metodología. Cómo se va a desarrollar.**

El proyecto que se ofrecerá será un recurso para ser utilizado por profesionales de la orientación e intervención educativa para la vida familiar, o por otros profesionales afines a esta disciplina, con el objetivo de facilitar que los padres y madres u otros adultos como tutores legales con responsabilidades educativas familiares adquieran estrategias que les permitan implicarse de un modo eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva.

La metodología de actuación propuesta para el desarrollo del programa serán una serie de sesiones estructuradas en las que se traten temas relevantes sobre la relación entre padres e hijos.

Las sesiones serán cooperativas entre iguales, de experiencia, participativas y basadas en dinámicas de grupos coordinados por un profesional (trabajador/a social). A través de la misma, los padres participarán con sus opiniones, experiencias y puntos de vista acerca del tema tratado en cada sesión. Compartirán sus preocupaciones y estrategias, las contrastarán, liberarán tensiones y sentimientos y aprenderán a percibir su realidad familiar con una cierta perspectiva a relativizar sus puntos de vista y a reafirmar su rol de padres y madres.

El Programa a impartir estará compuesto, como se ha explicado anteriormente, por 14 sesiones divididas en 3 bloques.

La duración prevista para cada sesión será de dos horas una vez preparada la sala de trabajo. La estructura de cada una de ellas contempla realizar las siguientes secuencias de acciones.

1. Entrada, saludo y bienvenida a los participantes.
2. Repaso de lo tratado en la sesión anterior-exceptuando la sesión 0 y 1-.
3. Presentación de nuevos contenidos asociados a cada sesión.
4. Puesta en práctica de lo aprendido y sugerencia de reflexión.
5. Resumen de lo tratado en la sesión y entrega de una síntesis de ideas a recordar.
6. Despedida y cierre de la sesión.

Al finalizar cada sesión, los participantes contarán con la ficha “Recordando lo aprendido”, que recoge, a modo resumen, las ideas fundamentales y las nuevas pautas de actuación parental a incorporar tratadas en la sesión.

La ficha se expondrá al final de la sesión concluida y al inicio de la siguiente, y será una herramienta interesante para realizar la evaluación de proceso del programa. Constituirá un registro de auto-informe de los padres y madres que van cubriendo sesión a sesión, donde identifican sus aprendizajes y avances en el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, así como las dificultades que encuentran, para poner en práctica en su contexto familiar, las estrategias aprendidas.

Tabla 2

*Recordando lo aprendido.*

RECORDANDO LO APRENDIDO
Escribe 3 cosas que te hayan parecido nuevas o interesantes en esa sesión.
1.
2.
3.

Fuente: Elaboración propia.

Siguiendo la dinámica establecida se comentará, con el objetivo de ayudar a los padres y madres a recordar las ideas tratadas en las sesiones anteriores, identificar el grado de conciencia con que ellos priorizan ciertas ideas y dudas sobre su rol parental y ayudarles a asociar las ideas tratadas en las sesiones anteriores con las nuevas que se introducirán en la sesión actual.

Además de la ficha “Recordando lo aprendido” cada sesión contará con otras fichas específicas donde se abordarán los contenidos, estrategias, valores y competencias a introducir en ellas.

### **3.2 Programa**

Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse valoradas y aceptadas. Los hijos, en este caso, lo requieren de sus padres y madres. Cuando esto no sucede, pueden tener comportamientos negativos o no deseados. Aunque suelen tenerlos parecidos a los de otros niños de su misma edad, cada uno tendrá sus propias características, por ello es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer los hijos según la edad que tengan para no exigirles por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Son algunas de las cuestiones que serán tratadas en las diferentes sesiones con el objetivo de resaltar, mejorar o mantener aquellos conceptos clave que faciliten la relación paterno filial.

Para que cada una de las sesiones se desarrolle de manera adecuada y eficaz, será imprescindible una planificación. El guión establecido para cada una de ellas, exceptuando la sesión 0, será el siguiente:

- Recapitulación del día anterior a través de la ficha “Recordando lo aprendido”.
- Presentación e introducción de la teoría a tratar en la sesión.
- Exposición de los objetivos específicos.
- Actividad práctica en relación a los contenidos teóricos (vídeos, textos, ejercicios, etc)

## SESIÓN 0 INICIO AL PROGRAMA

Para llevar a cabo una sesión inicial se van a realizar preguntas abiertas y cerradas aleatoriamente para identificar las preocupaciones y necesidades de los padres y madres respecto al desarrollo del rol parental.

Además, se va a realizar una puesta en común oral en grupo sobre inquietudes que los padres y madres identifican como prioritarias en su situación personal y familiar. Ello permitirá contrastar, a través de la técnica del grupo de discusión, el grado de semejanza o diferencia que existe entre los participantes en dichas preocupaciones.

A partir de ese contraste de información, y empleando también la técnica de observación participante, el coordinador de la sesión puede identificar las estrategias, valores y competencias emocionales que, en un primer contacto, tienen los componentes del grupo.

## **BLOQUE 1 CONDUCTAS Y EXPRESIONES ASERTIVAS**

### SESIÓN 1 COMUNICACIÓN ASERTIVA ESCUCHA ACTIVA Y EMPATÍA. “PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO”

*“El arte de la comunicación es el lenguaje del liderazgo” James Humes.*

La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que las personas transmiten. Los usos de la comunicación son los siguientes:

- Establecer contacto con las personas
- Dar o recibir información
- Expresar o comprender pensamientos
- Transmitir sentimientos
- Compartir o poner en común algo con alguien
- Conectar emocionalmente con otros

La asertividad es una parte esencial de las habilidades sociales. Reúne las actitudes y pensamientos que favorecen la autoafirmación como personas y la defensa de los derechos propios con respeto, es decir, sin agredir ni permitir ser agredido.



La unión de estos dos conceptos da lugar a la comunicación asertiva. Se trata de una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar los pensamientos e ideas o defender los intereses de acuerdo con el principio que deben regir los actos. El principio de no dañar a otro (naeminen ladere).

Adler (1977) señala que existen tres componentes básicos involucrados en toda comunicación asertiva: lo visual, lo vocal y lo verbal. Se va a realizar, en esta y en la siguiente sesión, una distinción de los elementos visuales y, de los elementos vocales y verbales.

Se da comienzo en primer lugar a la explicación de los elementos visuales. Para establecer una comunicación asertiva, constituyen una pieza de gran importancia. Entre otros, destacan el contacto visual, la distancia o lenguaje corporal, la expresión facial y los gestos y la postura corporal. A través de estos elementos se muestran los sentimientos, tanto física como emocionalmente, los gustos de una persona e incluso se llega a transmitir la personalidad de la misma. Constituyen un tipo de información que puede resultar muy significativa en la comunicación.

Los objetivos que se pretenden conseguir con el desarrollo de esta sesión son:

- ✓ Aprender a identificar las áreas de dificultad en el manejo de la asertividad.
- ✓ Desarrollar capacidades de actuar asertivamente frente a diferentes situaciones.
- Para complementar la teoría explicada se va a visualizar una escena perteneciente a una película. Se trata de identificar los elementos visuales que aparecen en la misma para posteriormente asignar estrategias que, según la opinión de cada uno, mejoren tanto en el comportamiento de la niña como el de los padres.

\*La actividad se puede realizar completando el cuadro, o redactando los elementos más extensamente con sus posibles estrategias de mejora.

<https://www.youtube.com/watch?v=CoF4S88ZBiU>

Tabla 3

*Estrategias*

ELEMENTOS VISUALES	ESTRATEGIA
Contacto visual	
Distancia corporal	
Expresión facial y gestos	
Postura y movimiento corporal	

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 2 COMUNICACIÓN ASERTIVA. EXPRESION DE SENTIMIENTOS Y OPINIONES. “EXPRESARSE DE MANERA POSITIVA”

“Recordando lo aprendido”

En la anterior sesión, se hace referencia a los tres componentes básicos involucrados en toda comunicación asertiva: lo visual, lo vocal y lo verbal. Se han explicado los visuales, por lo que, a continuación, se detallan los elementos vocales y verbales.

Los elementos vocales no se refieren al contenido de lo que se dice, sino a la forma cómo se dicen las cosas, es decir, existe una clara distinción entre la manera que una persona emplea las palabras y cómo emplea su voz. La cantidad de palabras emitidas por unidad de tiempo, el tono, el volumen y las pausas son algunos de los elementos vocales que determinan la connotación a los mensajes enviados.

Por otro lado, y no menos importantes, están los elementos verbales. En la comunicación también es decisiva la selección del lenguaje que se va a transmitir para lograr que sea exitosa. El uso de enunciados completos de forma clara y coherente determina en gran medida el éxito de la misma.

A través de esta sesión se establece como principal objetivo:

- ✓ Potenciar los recursos personales y conseguir llegar a establecer relaciones interpersonales gratificantes.
- Para poner en práctica dichos conocimientos, se va a visionar un pequeño fragmento de la película “En busca de la felicidad”.

<https://www.youtube.com/watch?v=oCj32hjByxc>

Una vez visto y entendido el vídeo, se trata de describir los elementos más significativos que resulten de especial interés. Valorar la reacción del padre al comienzo y al final del vídeo poniendo en práctica la teoría explicada a lo largo de la sesión y posteriormente añadir un titular que lo defina. Por ejemplo: “cree en ti mismo, incluso cuando otros no lo hagan”.

### SESIÓN 3 AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD: ENFOQUE DIRIGIDO A PADRES Y MADRES.

“Recordando lo aprendido”

La siguiente sesión comienza con una pequeña lluvia de ideas sobre qué opina el grupo del concepto autoestima y asertividad. Posteriormente, se lleva a cabo la explicación.

La asertividad se define como la capacidad para expresar pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros de una manera efectiva, directa, honesta y apropiada de modo que no se violen los derechos de los demás ni los propios (Caballo, 2000). La autoestima, por su lado, se define como la visión que tienen las personas de sí mismas y el valor que se dan. Ambos conceptos están estrechamente relacionados. Buscan el reconocimiento y la valoración de los demás, basando en la obtención de éstos su valía personal. Además, son factores que condicionan el desarrollo, los efectos sobre la persona, sobre sus relaciones con los demás, con la pareja, etc.

Para poder transmitir estos conceptos, es importante primeramente que la persona que vaya a fomentarlos haya profundizado sobre los mismos y tenga una firmeza clara sobre ellos. Por ello, se va a realizar una sesión dirigida a padres y madres (sesión 3) y otra, indirectamente, a hijos e hijas (sesión 4).

Con los conceptos explicados anteriormente se establecen los siguientes objetivos para el desarrollo de esta sesión, dirigida a padres y madres:

- ✓ Conseguir que los padres mejoren el nivel de autoestima con el fin de transmitir a sus hijos un modelo de comportamiento basado en la seguridad y la confianza personal.
- ✓ Desarrollar la capacidad de autocrítica de los padres para que sean capaces de identificar sus debilidades y fortalezas.

Para alcanzar los propósitos planteados, se lleva a cabo el siguiente ejercicio práctico entre los participantes de la sesión.

- Haz valer tus derechos. Habla de ti mismo. Aprende a decir no.

El ejercicio consiste en escribir, de manera anónima en un folio, 3 características positivas de un miembro del grupo. No importa si no conoces en profundidad a los compañeros, los adjetivos se pueden basar en primeras impresiones. Una vez recopiladas, se mezclan y se reparten aleatoriamente.

Cada persona lee una, y “señala” al miembro del grupo al que cree que corresponden dichos adjetivos. A través de un debate, dicha persona responde si cree o no que se identifica con esos atributos de forma argumentada, es decir, si considera que los adjetivos que le definen son correctos. Si no lo fueran, expone sus reflexiones y se define a sí misma.

#### SESIÓN 4 AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD. ENFOQUE DIRIGIDO A HIJOS E HIJAS.

“Recordando lo aprendido”

Una vez que los padres hayan profundizado en ambos conceptos y se muestren firmes y seguros sobre ellos, se potencia la manera la fomentarlos.

Esta sesión, como se ha explicado con anterioridad, se complementa con la anterior, y va dirigida indirectamente a los hijos e hijas.

Las interacciones entre padres, madres e hijos influyen en la valoración adecuada o inadecuada que los hijos van desarrollando sobre sí mismos desde su primera infancia.

Con el desarrollo de esta sesión se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- ✓ Facilitar que los padres y madres reflexionen, identifiquen y reconozcan los factores básicos que influyen en el desarrollo de la autoestima y de la asertividad en sus hijos.
- ✓ Promover que los padres y madres desarrollen habilidades de estimulación de la autoestima y de la asertividad en sus hijos utilizando, de modo positivo, el contacto físico, el lenguaje motivador y la asignación de tareas y responsabilidades proporcionadas a la edad de los hijos.
- El ejercicio que se va a desarrollar en esta sesión es la lectura de un texto y posterior subrayado de las frases más significativas o que en mayor medida desvíen la atención de cada miembro del grupo. Posteriormente se comparten con el resto del grupo, poniendo en común los sentimientos o comportamientos vivenciados tras la lectura. Se trata de un ejercicio mental. Ver en qué medida están identificados y son conscientes de la influencia que sobre ellos tienen sus hijos.

Texto: Influencia de los padres:

Todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas. Se denomina efecto Pigmalión, es decir, cuando nos relacionamos con una persona y le comunicamos las esperanzas que tenemos acerca de ella, las cuales pueden convertirse en realidad.

Los padres son para sus hijos espejos. A partir de ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el hijo se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale, por lo que siente que ellos le valoran. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es "más torpe que los demás" y que "no tiene iniciativa", le comunicarás, aún sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que tu hijo acabe comportándose torpe y sin maña. Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu "espejo" le impulsará confianza y seguridad en sí mismo, y tu hijo asimilará positivamente tu mensaje: "Puedes hacerlo si lo intentas seriamente. Verás cómo lo consigues". Aprenderá a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

## **BLOQUE 2 “LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA”**

En la sociedad actual se hace cada vez más necesaria la orientación educativa. Se trata de contribuir a la existencia de condiciones adecuadas en el desarrollo humano y personal de todos los componentes del sistema familiar, ya sean hijos menores o adultos, en todas las etapas de su desarrollo biológico y evolutivo, con independencia de la estructura familiar, dinámica u otro factor de diversidad. La finalidad fundamental es meramente formativa y preventiva.

Mediante las 5 sesiones que se desarrollan a continuación, se va a realizar una pequeña distinción de las etapas caracterizadas por un mayor cambio, teniendo en cuenta que el proceso evolutivo conlleva cierta continuidad en el tiempo.

Con el desarrollo de las mismas se pretende:

- ✓ Dar a conocer a los padres y madres las características fundamentales del comportamiento de los hijos en una determinada etapa de su desarrollo evolutivo.
- ✓ Mejorar el conocimiento de los padres y madres sobre las características evolutivas de sus hijos.
- ✓ Facilitar que los padres y madres comprendan mejor el comportamiento de sus hijos y sus potencialidades y limitaciones a una determinada edad.
- ✓ Promover que los padres y madres respeten a sus hijos generando expectativas ajustadas sobre lo que pueden esperar de su comportamiento en una determinada etapa evolutiva.
- ✓ Desarrollar estrategias sobre estilos educativos positivos.

### **SESIÓN 5 LA EDAD**

“Recordando lo aprendido”

Los niños van cambiando su comportamiento según su edad. Suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños (de su misma edad) aunque cada uno tenga también sus propias características. Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer según los años que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

Cuando los padres y madres esperan de sus hijos los comportamientos propios de su edad, están mostrando que les respetan y les enseñan además a respetarles a ellos. Con esto se fomenta el respeto mutuo desde que los niños son muy pequeños.

Para que ese respeto se lleve a cabo y sea efectivo es necesario conocer las características propias de los niños a nivel físico, intelectual, social y emocional en diferentes edades, con el fin de guiarles en su desarrollo de una manera satisfactoria, evitando aquellas intervenciones que puedan ser una frustración tanto para el niño como para el adulto.

El objetivo en esta sesión es:

- ✓ Asesorar a los padres y madres sobre contenidos y estrategias que les permitan desarrollar competencias personales y parentales necesarias para afrontar los retos cotidianos de la vida familiar.
- Para llevar a la práctica esta primera parte sobre el desarrollo evolutivo se va a crear una “tertulia” donde poner en común distintas situaciones cotidianas para observar y establecer opiniones sobre qué edades han ocurrido, ocurrieron y ocurrirán diferentes hechos. Estos, y otros ejemplos que surjan en el propio aula serán comentados en grupo.

\*Los tiempos verbales de las distintas situaciones deben ser interpretados por los componentes del grupo dependiendo de la edad en la que se encuentren sus hijos.

### SITUACIONES

- ¿A qué edad empecé a dejar solo a mi hijo en casa?
- ¿Cuántos años tenía cuando le dejé salir solo con los amigos? ¿A qué hora regresaba a casa?
- ¿A qué edad debo empezar a hablar de sexualidad con mi hijo?
- ¿Cuántos años tenía mi hijo cuando le compré el primer móvil?
- ¿Cuál fue mi reacción al enterarme que fumaba?

## SESIÓN 6 “PRIMERA INFANCIA (0-6)”

### “Recordando lo aprendido”

La primera infancia, etapa comprendida entre la concepción y los 6 años de edad, es considerada una de las más importantes y significativas en la vida del individuo. Es el periodo donde se realizan la mayor cantidad de conexiones cerebrales y se establecen las bases madurativas y neurológicas del desarrollo. Las experiencias que se les proporcionan a los niños y las niñas en estos primeros años son fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional y social. Se trata de un periodo propicio para potenciar las capacidades, descubrir las posibilidades de su mente y su cuerpo, construir su identidad y adquirir las habilidades que les permitan convivir.

Los niños tienen derecho a un desarrollo integral partiendo del reconocimiento de sus características, intereses y necesidades y el respeto a sus diferentes ritmos de desarrollo. Es fundamental brindarles la oportunidad de que descubran las posibilidades de su cuerpo y del mundo, que construyan la idea de cómo funciona su entorno, aprendan a expresarse, a compartir sus deseos y sentimientos y fortalezcan sus vínculos con las personas que les rodean.

### Características de los niños de 0 a 6 años:

Desarrollo físico. Hace referencia al esqueleto y la musculatura de los niños y niñas, siendo ligeramente más altos y pesados los de ellos. Los primeros dientes de leche aparecen a mediados del primer año de vida completándose la dentición hacia el tercer año.

Desarrollo motriz. El desarrollo del niño ocurre de forma secuencial, progresiva y coordinada. La dirección que sigue el desarrollo motor es de arriba hacia abajo, es decir, primero controla la cabeza y después el tronco. Va apareciendo fuerza del centro del cuerpo, pues primero controla los hombros y al final la función de los dedos de las manos.

Desarrollo social- afectivo. Entre los 5 o 6 años de vida de un niño se establecen determinados periodos críticos en el que el sujeto está preparado para recibir un tipo concreto de conductas como el apego con su madre, los celos fraternales en la reestructuración del sistema familiar y el apego a personas secundarias.



Desarrollo lingüístico. En sus primeros meses su lenguaje es llorar y balbucear. Hacia el primer y segundo año de vida dice palabras cortas como mamá, papá, etc. En su tercer año emplea adverbios de lugar y cantidad. A su sexto año emplea oraciones de 6 a 8 palabras, puede definir palabras sencillas y conoce algunos antónimos.

La finalidad de esta sesión, una vez conocida la teoría es:

- ✓ Crear un sistema familiar adecuado a las características y necesidades de un niño menor de seis años.
- ✓ Descubrir las características propias de los niños con edades comprendidas entre cero y seis años, con la finalidad de proporcionar los cuidados y las herramientas necesarias para su correcto desarrollo físico, social, emocional e intelectual.
- La actividad que se va a llevar a cabo en esta sesión es realizar una reflexión escrita, sobre la edad que tienen nuestros hijos, y si realizan o realizaban con 6 años las siguientes actividades:

Tabla 4

*Cada actividad a su edad*

ACTIVIDAD	EXPLICACIÓN
Higiene personal. Ir solo al baño, lavarse, cepillarse los dientes, ducharse y dejar el cuarto de baño limpio y recogido.	
Vestirse. Preparar y recoger la ropa.	
Comer de todo y sin ayuda. Acostarse a la hora convenida en su cama.	
Mantener ordenado su cuarto: juguetes, cuentos, ropa, etc.	
Juego: disfrutar jugando solo y compartiendo su juego con otros niños y niñas.	

Fuente: Elaboración propia.

¿Cómo conseguir que alcancen todos estos aprendizajes?

Para que las actividades se cumplan en el periodo de edad correspondiente es imprescindible enseñar en un ambiente relajado, sin prisas. Practicando, ensayando y permitiendo que cometan errores. Asumiendo que los errores forman parte del proceso de crecer.

Lo primero es hacer de las tareas una actividad lúdica y atractiva y que, a ser posible, tenga su espacio fijo en la rutina diaria. A medida que progrese, se eleva el nivel de exigencia sin perder ese punto de diversión.

Los niños repiten lo que ven con la fidelidad. Es importante predicar con el ejemplo y dejar que vean cómo hay que lavarse las manos antes de sentarse a la mesa, cepillarse los dientes después de cada comida, mantener el cuarto ordenado, etc.

Hay que explicarles por qué es importante cuidar esas tareas. Aunque no comprendan el significado de algunas palabras, quizás entiendan que hay bichitos que se eliminan con una buena limpieza, que se pueden poner enfermos si no se alimentan bien, etc.

## SESIÓN 7 NIÑEZ INTERMEDIA (6-12)

“Recordando lo aprendido”

La niñez intermedia, es una etapa del desarrollo que comprende de los seis a los doce años. En esta etapa se aprecian distintos cambios tanto físicos, psicológicos, cognitivos y sociales.

- El crecimiento es más lento.
- La fuerza y las habilidades atléticas mejoran.
- Las enfermedades respiratorias son comunes pero, en general, la salud es mejor que en cualquier otra época de la vida.
- El egocentrismo disminuye. Los niños comienzan a pensar de manera lógica.
- Las destrezas de memoria y lenguaje aumentan.
- Los logros cognoscitivos permiten a los niños beneficiarse de la educación formal.
- Algunos niños muestran necesidades y fortalezas especiales en el área educativa.
- El autoconcepto se hace más complejo, afectando la autoestima.

- Los compañeros adquieren una importancia central.

Durante esta etapa es importante apoyar los esfuerzos del niño/a por ser mayor. Es la mejor manera de favorecer su desarrollo integral como persona siendo necesario fomentar la autonomía y darle responsabilidades de forma proporcionada a sus posibilidades.

Los niños deben responsabilizarse de sus actos, tareas y pertenencias. En esta etapa se están formando la conciencia y futura madurez moral.

El principal objetivo de esta sesión es:

- ✓ Proporcionar diversas estrategias para entender, apoyar, comprender y dar respuesta a los cambios del proceso de desarrollo en los distintos ámbitos; emocional, afectivo, académico y social.

➤ Valores

La actividad que se desarrolla en esta sesión consiste en expresar qué valores resultan los más importantes para cada uno. Se trata de elegir sólo dos de cada columna (en los casos en los que la columna esté formada por 2 o menos valores, cada persona puede, decidir si lo/s considera importante/s) y explicar al grupo por qué lo considera de esa manera. Se hará una puesta en común con la opinión de cada participante.

¿Qué conductas de los padres beneficiarían la adquisición de ese valor por parte de los hijos?

Tabla 5

Valores

Aceptación Afectividad Alegría Ambición Aprendizaje Autocontrol Autonomía Autoridad Ayuda	Bondad	Calma Civismo Colaboración Compartir Competitividad Compromiso Comunicación Confianza Constancia Creatividad Crítica Cultura	Deberes Derechos Diálogo Disciplina	Educación Eficacia Elegancia Entusiasmo Escuchar Esfuerzo Esperanza Éxito
Familia Felicidad Flexibilidad Formación Fortaleza	Generosidad Gratitud	Habilidades Higiene Honradez Humildad Humor	Ideología Igualdad Iniciativa Innovación Integración Integridad Inteligencia Intuición Inventiva	Jovialidad Juventud Justicia
Lealtad	Moral Motivación	Naturalidad Negociación Normas	Obediencia Ocio Optimismo Organización Originalidad	Paciencia Participación Patriotismo Paz Perfección Perseverancia Personalidad Placer Poder Prestigio Profesional Prudencia
Racionabilidad Realismo Resistencia Respeto Responsabilidad Riesgo Riqueza Religiosidad	Sabiduría Salud Seguridad Sencillez Sexualidad Sinceridad Sociabilidad Solidaridad Superación	Templanza Tenacidad Temura Tesón Tiempo Tolerancia Trabajo Tradición	Unidad Urbanidad	Valentía Vida Vocación Voluntad

Fuente: Elaboración propia.

## SESIÓN 8 ADOLESCENCIA (12-18)

### “Recordando lo aprendido”

La adolescencia es el periodo de transición entre la niñez y la vida adulta durante el cual acontece la maduración sexual, empieza el pensamiento de operaciones formales, y ocurre la preparación para ingresar al mundo de los adultos. Una tarea psicosocial importante de esta etapa es la formación de una identidad positiva. A medida que los adolescentes buscan una mayor independencia de los padres, también desean un mayor contacto y un sentido de pertenencia y compañía con sus pares.

En esta etapa es posible distinguir diferentes periodos que van marcando el ritmo del proceso de maduración.

### Adolescencia temprana

Ocurre entre los 12 y los 15 años, y en ella se dan los principales cambios de tipo hormonal.

#### Cambios físicos

La adolescencia temprana es la fase en la que se producen los mayores cambios en la voz. Del mismo modo, se desarrolla la musculatura y los órganos sexuales hasta tener una apariencia mucho más adulta. El hecho de disponer de unos músculos más grandes hace que se necesite comer más y dormir durante mayor tiempo. Del mismo modo, en muchos casos empieza a manifestarse el acné por la cara, debido a un aumento de segregación de sustancia grasa en la piel.

#### Cambios psicológicos

En este periodo se llega a conquistar la total capacidad para pensar en términos abstractos. Se experimenta con diferentes elementos que pueden conformar una identidad, como la estética. Del mismo modo, tiende a valorarse mucho la opinión que los demás tienen de uno mismo. Se considera que la imagen y la estética es un componente primordial de la propia identidad y bienestar.

### Adolescencia tardía

Esta etapa de la adolescencia ocurre aproximadamente entre los 15 y los 18 años según la Organización Mundial de la Salud y se producen los siguientes cambios:

### Físicos

Las personas que se encuentran en esta fase suelen mostrar más homogeneidad en sus características que las que se encuentran en la adolescencia temprana, porque la gran mayoría ya ha pasado por los cambios más bruscos.

Durante la adolescencia tardía se acostumbra a alcanzar la altura máxima marcada por el propio crecimiento, y la complexión del cuerpo pasa a ser totalmente adulta. Por otro lado, el cuerpo también gana masa muscular y la propensión a acumular grasas se mantiene más o menos estable o incluso se reduce un poco, si bien la adopción de mejores hábitos alimenticios también cumple un papel en esto.

### Cambios psicológicos

En esta etapa termina de desarrollarse la conciencia social y se empieza a dedicar mucho tiempo a pensar en situaciones y procesos que no están limitados a lo que se puede ver, oír y tocar en el entorno inmediato. Es una renuncia al egocentrismo típico de las etapas anteriores, si bien no desaparece del todo.

Los planes a largo plazo pasan a ocupar un papel mucho más importante que antes, y la imagen que se da, aunque sigue siendo relevante, empieza a dejar de ser uno de los principales pilares de la propia identidad.

A pesar de que la importancia de la estética suele decaer, en algunos casos la estética sigue siendo muy importante.

Aunque todas las edades atraviesan algún tipo de crisis, la adolescencia es considerada la etapa con mayores cambios psicológicos y afectivos, los cuales provocan, en mayor medida, conflictos familiares, discusiones, rebeldía en los hijos, cambios de humor, etc.

Para superar esta fase, es conveniente que los padres respeten su intimidad, tengan paciencia con los cambios de humor y conductas propias de la edad, sin tomarlo como algo personal. Deben ser flexibles, pero manteniendo unas normas mínimas de convivencia en casa y es aconsejable que en lugar de imponer las cosas expliquen las razones.

Teniendo en cuenta la complejidad de esta etapa evolutiva, el objetivo a destacar es:

- ✓ Desarrollar diferentes herramientas que permitan mediar en los posibles conflictos familiares que puedan surgir.

- Para complementar la parte teórica se va a visionar la película “Adolescencia perdida” haciendo una posterior reflexión sobre la misma e indicando los aspectos más significantes explicados con anterioridad.

## SESIÓN 9 ETAPA ADULTA (A PARTIR DE LOS 18)

“Recordando lo aprendido”

La adultez es la etapa comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente. En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico, donde se consolida el desarrollo de la personalidad y el carácter, los cuales se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

La adultez es un proceso gradual, no se trata de un crecimiento inmediato. En ese sentido se pueden identificar dos etapas distintas: la temprana y la media.

- Adultez temprana. Comprende el momento inicial de adultez, desde el fin de la adolescencia hasta más o menos los 40 años. Se trata de una etapa vigorosa y de enorme potencia productiva, acompañada de una sensación de plenitud indispensable para emprender los caminos profesionales e individuales trazados.
- Adultez media. Es la etapa “meseta” de la vida, comprendida entre los 40 años y los 65 años, en la que se espera un mayor asentamiento y cierto enlentecimiento del ritmo, a pesar de que sigue siendo un instante de gran productividad y experiencia, cuyo fin conduce al cese de la vida productiva y la vejez.

### Características de la etapa adulta:

Biológicamente, las funciones alcanzan su máximo ejercicio y se estabilizan, lo cual se traduce en seguridad, poder, dominio, fortaleza, energía y resistencia física.

A nivel psicológico, la sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía, lo cual permite utilizar la energía de una forma más eficiente, así como controlar las emociones.

En el plano social son los años más importantes de toda la vida, ya que es cuando se consolida la identidad y comienza la realización del proyecto de vida.

Los objetivos a cumplir en esta sesión son:

- ✓ Favorecer que los hijos puedan desarrollar capacidades que les permitan afrontar la vida de forma autónoma.
- ✓ Potenciar el desarrollo de aquellas actividades productivas que ofrezcan más satisfacción en su vida.
- ✓ Asumir responsabilidades cívicas y sociales importantes.
- La actividad para esta sesión consiste en la lectura, reflexión y puesta en común sobre la siguiente información relacionada con el “abandono” del hogar por parte de los hijos.

Se trata del “Síndrome del Nido Vacío”, un conjunto de síntomas que, pese a no ser una condición clínica, experimentan en ocasiones los padres cuando sus hijos, ya sea por independizarse, casarse, estudiar o trabajar, se despiden de casa.

Los estudios apuntan a que el ‘Síndrome del Nido Vacío’ es más frecuente por lo general entre las mujeres, aunque puede afectar a ambos sexos. Este hecho se debe a que a la mujer se le ha venido asignando tradicionalmente el rol de cuidadora de la familia, por lo que cuando su hijo se marcha, uno de sus roles personales queda sin cubrir. No obstante, las funciones que desempeñan actualmente hombres y mujeres con respecto al cuidado de los hijos tienden a igualarse, por lo que la incidencia de este síndrome es cada vez más similar en hombres y en mujeres.

### **BLOQUE 3 AUTOCONTROL**

#### **SESIÓN 10 LA PÉRDIDA DE CONTROL**

“Recordando lo aprendido”

En los últimos tiempos, se ha constatado un aumento considerable de dificultades en el manejo del día a día con niños pequeños. Los padres acuden a consulta cada vez a una edad más temprana y por problemas derivados de no hacerse con un adecuado control de los niños, por no conseguir instaurar con éxito determinados hábitos, como dormir a



su hora o alimentarse bien y con tranquilidad, por rabietas y reacciones extremas que les desconciertan, etc. Son problemas que no se pueden concebir como psicopatologías o asuntos de extrema gravedad, pero que, sin duda, generan agobio y bastante sufrimiento.

Este desconcierto y desesperación de los padres tiene que ver más con circunstancias que rodean a los propios padres que con dificultades intrínsecas de los hijos. Una cuestión importante a tener en cuenta a la hora de analizar una de las variables que influye negativamente en el control de uno mismo es el ritmo acelerado que muchos padres presentan en el día a día.

Muchas personas justifican el descontrol de sus emociones apelando a la idea que de ellas son así y es su carácter. El carácter supone una complejidad de elementos personales entre los que se mezclan variables como el temperamento y variables aprendidas. Si bien las primeras se asocian más a particularidades de cada persona, las segundas se van configurando según las experiencias que se van teniendo y el entorno que rodea a las personas. Otra de las cuestiones ante las cuales se produce la pérdida de control es no asumir la responsabilidad de las emociones para poder aprender a controlarlas, es decir, entender que, en determinados momentos, somos nosotros quien las autoprovoamos y no los demás.

Una vez conocido el seguimiento teórico de esta sesión, se establecen los siguientes objetivos:

- ✓ Descubrir los elementos que por sí solos sobrepasan la capacidad de hacerles frente.
- ✓ Identificar como afectan los factores que ocasionan la pérdida de control y como responder a ellos.
- Muchas son las situaciones cotidianas en las que los padres pueden perder el control, y no siempre han de ser especialmente problemáticas, basta con que se repitan una y otra vez. Ya no se trata de pensar, que las circunstancias personales son las responsables de todo, sino que también hay que tener en cuenta que el rol de padres conlleva una especial sensibilidad a lo que no funciona. Esto genera altos niveles de preocupación y de malestar que conducen a estar muy encima de esas innumerables cuestiones, lo que puede provocar, entre otras consecuencias, graves desequilibrios emocionales.

A continuación se va a proceder a la lectura y análisis de situaciones cotidianas para intentar plasmar posibles soluciones.

Posteriormente se establecerán una serie de pautas de ayuda o mejora para evitar perder el control en distintas situaciones.

Las rabietas de Candela.

Los padres de Candela se alteraban enormemente cada vez que la niña presentaba una rabieta. Cuando la pequeña estaba extremadamente cansada, se mostraba caprichosa y entonces pedía lo que fuese; si estaban comprando el pan, ella quería un bollo, si era la hora de volver del parque, se quería quedar, etc. Obviamente, estas cosas que deseaba no podían ser. Los padres de Candela también se enfurecían cuando actuaba así, y aunque a veces intentaban que no se notara, lo pasaban tan mal que internamente se disparaban casi más que la niña.

Las desobediencias de Marcos.

Ya desde muy pequeño parecía que Marcos tenía algún problema con la autoridad, pues le costaba acatar las órdenes y se mostraba muy enfadado cuando tenía que hacer algo que no quería. Casi nunca obedecía a la primera vez que le mandaban algo y, además, sus modales habían progresado a peor en los últimos años. En este caso, como en tantos otros aún hoy día, con frecuencia llegaban a las manos, y aunque el niño no respondía, era una cuestión probablemente de tiempo.

Una vez concluidas las lecturas, y previamente a las pautas recomendadas, se realizará una lluvia de ideas sobre los sentimientos generados de las mismas.

## PAUTAS PARA MANTENER LA CALMA EN DIVERSAS SITUACIONES

Para concluir la sesión se van a plantear 2 ítems que ayudarán tanto a los padres como a los hijos a mejorar o mantener el autocontrol.

1. Detectar, en el menor tiempo posible, los síntomas de descontrol. Ningún padre y ningún hijo pasa del estado de calma al estado de descontrol directamente. Esto ocurre a través de un proceso mental mediante el cual los padres o los hijos se van paulatinamente alterando.

El pensamiento dicta a la conducta qué es lo que tiene que hacer. A veces es mejor dejar pasar un determinado período de tiempo para ser capaces de decir y hacer, evitando el enfado.

2. La capacidad de hacer frente a los contratiempos. Muchas veces las cosas no ocurren como se desean, ni en los momentos y tiempos oportunos. Los hijos en su desarrollo presentan avances y retrocesos, y hay que estar preparado para ambos. Los contratiempos son parte de la educación. Son normales y exigen nuevas medidas a la hora de educar.

## SESIÓN 11 LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN EL AUTOCONTROL

### “Recordando lo aprendido”

Algo que viene sucediendo a lo largo del tiempo es que los padres no alcanzan o pierden la capacidad del desarrollo de su inteligencia emocional, clave para conseguir un buen autocontrol. Es necesario insistir en los conocimientos de uno mismo y del funcionamiento psicológico para poder abordar cuestiones que requieren un buen equilibrio personal.

Para ello, es importante saber “qué hacer para ser dueños de las emociones de uno mismo”.

En la educación de los hijos hay dos situaciones fundamentales que ayudarán a los padres en el autocontrol:

1. La paciencia ha de acompañarles siempre.

Más que los momentos puntuales, son importantes las rutinas. Muchos padres, cuando los hijos hacen algo mal, se desesperan y tienen respuestas desproporcionadas. Ocurre que en esos momentos internamente lo viven así. Entender los aprendizajes y conseguir establecer hábitos, facilita una visión hacia delante y sensaciones mayores de control.

2. Los errores también forman parte del aprendizaje.

Cometer errores es natural. Nadie tiene por qué saber de antemano educar a las personas, lo importante es tener una perspectiva a largo plazo, e implicarse cada día intentando hacerlo de la mejor manera posible.

Una vez puestos en común los conceptos clave para el seguimiento de esta sesión, se establece como principal objetivo:

- ✓ Facilitar que los padres y madres reflexionen sobre el valor del autocontrol emocional y del comportamiento para evitar implicarse más de lo necesario en la resolución de situaciones que afectan solo a sus hijos.
- El ejercicio llevado a cabo trata de una pequeña reflexión. Constituye una manera de conocer el funcionamiento de uno mismo en lo que respecta al estado de alteración y ansiedad. Aunque supone una media totalmente subjetiva, resulta de gran utilidad, puesto que no es sólo el propio estado, sino la percepción del mismo lo que puede predisponer a actuar de una manera o de otra.

Los indicadores internos utilizados serán las sensaciones que se perciben en la respiración, en la tensión muscular, calma interior, etc.

Se trata de construir un baremo que vaya de cero a diez. Cero será el límite más bajo, equiparable al punto que marca un estado de mínima activación y máxima relajación. Diez se establecerá como el nivel máximo de activación. Es importante hacerlo cuando se piensa que se tiene un estado normal y habitual.

Una vez dicho esto, hay que poner en marcha el baremo en varias ocasiones a lo largo del día e ir haciendo comparaciones para poder conocer los sentimientos en cada momento.

- Como segunda actividad, se van a exponer una serie de situaciones concretas. En cada una de ellas se escribirán las distintas emociones que susciten. Una vez concluidas, se pondrán en común con el resto del grupo exponiendo los distintos puntos de vista y estableciendo, en la medida de lo posible, un pequeño debate sobre el tema.

Tener en cuenta: no existen emociones buenas o malas, cada situación podrá sugerir más de una emoción y todas serán válidas.

Situaciones:

- ➔ Tener un período corto de tiempo al día para dedicárselo a los hijos.
- ➔ Desapuntar a los hijos de una actividad extraescolar por falta de recursos económicos.
- ➔ Cocinar dietas rápidas y poco saludables para disponer de mayor tiempo de descanso.

- ➔ Transmitir el estrés que los adultos, en determinados momentos acumulan.

*Mantenerse bajo control no significa desnaturalizarse, sino mejorar para poder abordar el día a día con un nivel de normalidad emocional que permita experimentar sentimientos también normales y no desvirtuados e influenciados por abundantes pensamientos negativos, sino por otros mucho más ajustados y positivos. (Peralbo, A.)*

## SESIÓN 12 COMO AYUDAR AL AUTOCONTROL DE LOS HIJOS

### “Recordando lo aprendido”

La siguiente sesión está encaminada en dotar a los niños de estrategias para su propio autocontrol. A continuación se definen algunas claves que permiten avanzar en el control de posibles miedos en los niños.

➔ Observar, es decir, registrar cómo se producen las situaciones y encontrar las repeticiones gracias a las cuales se percibe de forma clara cuál es el papel que juega cada uno y cómo lo lleva a cabo.

➔ Cortar la situación cuanto antes. Es necesario que los niños sepan al detalle cómo se va a proceder a partir de ese momento, es decir, hablar con ellos y explicarles que a partir de ese momento no se les va a permitir ciertas cosas.

➔ No hacer excepciones. Actuar siempre de la misma manera no sólo los primeros días, sino incluso cuando se haya superado el problema. Si después de unas semanas, algún día los niños se muestran inseguros, la acción debe de ser la misma.

➔ Conseguir el autocontrol de los padres. Es imprescindible para no sucumbir ante esas llamadas desesperadas, que en un momento dado pueden hacer que se rompa la rutina creada y que se acabe por ceder y permitir.

➔ No reforzar las llamadas de los niños. Al buscar seguridad, cualquier cosa que digan o hagan los adultos les servirá, lo que conducirá al control externo más que interno, que es lo que se pretende. Por ello hay que limitarse a no contestar cuando llamen desde la cama o a volverles a llevar si se levantan, pero en ningún caso hacer nada que puedan interpretar como reforzante y prolongue el momento.

→Reforzar de forma positiva. Tratar de reforzarles todo el empeño que van desarrollando, haciendo muchas verbalizaciones que así lo indiquen como: <<Bravo, lo estás consiguiendo>>. También se puede valorar su esfuerzo permitiendo que hagan aquello que más les gusta como premio, intentando que cada día que se autocontrolen puedan experimentarlo como un éxito.

El objetivo que se quiere conseguir mediante esta sesión es el siguiente:

- ✓ Enseñar, a los niños que muestran inseguridades, estrategias que ellos mismos puedan usar.
- Una vez explicada la importancia del autocontrol, se va a realizar la siguiente actividad destinada a su uso práctico con los hijos que ayudará a interiorizar los conocimientos explicados teóricamente.

#### Técnica del Oso Arturo

Se trata de una técnica basada en el aprendizaje de autoinstrucciones, es decir, orientado a favorecer que el niño tome conciencia por él mismo de la relación que existe entre sus conductas y las consecuencias que éstas generan.

El objetivo es que centre su atención en:

- Detectar el problema.
- Plantear soluciones alternativas.
- Seguir su propio plan de acción.
- Conseguir resolver la tarea o el problema.

#### ¿Cómo poner en práctica la técnica del Oso Arturo?

En primer lugar se muestra la imagen del Oso Arturo explicándoles que ese personaje tiene los mismos problemas que él, pero que ha aprendido un truco para poder solucionarlos.

Ahora que ya se ha creado la magia y ya existe atención por parte de los hijos, se va explicando cada paso de la resolución de problemas con ayuda de las láminas del Oso Arturo.

## Cuatro pasos para solucionar problemas:

### 1. Preguntarse: ¿Cuál es mi problema?

En esta fase vas a ayudar a tu hijo a centrar su atención en el problema, para que lo pueda definir. Hazle preguntas para que él mismo se dé cuenta de qué ocurre.

### 2. Plantearse: ¿Cómo puedo solucionarlo?

Una vez que el niño ha descrito su problema, se pasa a la segunda fase donde debe proponer distintas soluciones. Es importante que le ayudes, pero sin juzgar ni valorar sus propuestas. Tampoco caigas en el error de imponer la solución que tú consideres más acertada.

Permite que tu hijo se equivoque. Tiene todo el derecho de aprender de sus errores, poder rectificar es una forma fantástica de entender que cada acto que realiza tiene unos resultados.

Una vez planteadas las posibles soluciones, llega el momento de valorar las consecuencias de cada una de ellas.

### 3. Pensar: ¿Cómo poner en marcha la solución?

Esta fase requiere que tu hijo, con tu ayuda, establezca un plan de acción para poner en marcha la solución que ha escogido. Es decir, dividir en pequeños pasos la solución para que le resulte más sencillo aplicarla con éxito.

### 4. Valorar: ¿Cómo lo he hecho?

Esta es la última de las fases. Está pensada para que el niño se autoevalúe, que pueda valorar el resultado de sus acciones.

¿Ha conseguido solucionar el problema? Sí. Entonces fenomenal, refuerza a tu hijo por haberlo conseguido.

Pero si la respuesta es no, entonces ayúdale a buscar donde está el error.

Cuando encontréis donde ha fallado su plan, retomad desde ahí como lo haría el Oso Arturo. No dejes de repetirle que todos nos equivocamos, y que para lograr hacer las cosas bien hay que cometer errores.

## SESIÓN 13 CIERRE DEL PROGRAMA

A lo largo de las sesiones se ha ido realizando la ficha “Recordando lo aprendido” para establecer una evaluación continuada y permitir adaptar el contenido y la metodología a la dinámica del grupo.

En esta última sesión, los integrantes del Programa cumplimentaran el cuestionario que aparece a continuación para evaluar globalmente su transcurso.

De esta manera se conocerá la opinión de los padres y madres acerca del modo en que se ha desarrollado el Programa. Ello permite identificar potencialidades y limitaciones en el mismo y en su desarrollo futuro.

Tabla 6

*Cuestionario*

1. El contenido del Programa te ha parecido	Muy interesante	
	Interesante	
	Normal	
	Flojo	
	Poco interesante	
2. En general, las sesiones te han parecido	Excesivamente cortas	
	Cortas	
	Normales	
	Largas	
	Muy largas	
3. Respecto a su desarrollo, las sesiones te han parecido: (rodea un máximo de 2)	Interesantes	
	Teóricas	
	Correctas	
	Prácticas	
	Pesadas	
4. Para mejorar las relaciones con tus hijos, el contenido del Programa te ha resultado	Muy útil	
	Bastante útil	
	Útil	
	Poco útil	
	Nada útil	



5. ¿Pones en práctica lo que tratamos en las sesiones?	Siempre	
	Muchas veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	No, nunca	

  

6. ¿Cómo te has sentido con los demás miembros del grupo?	Muy a gusto	
	A gusto	
	Regular	
	Incómodo	
	Muy incómodo	

  

7. ¿Crees que el grupo te ha aportado ideas, ejemplos, etc.?	Sí muchas	
	Sí	
	No estoy seguro	
	Pocas	
	Ninguna	

  

8. El ambiente dentro del grupo ha sido:	Excelente	
	Bueno	
	Neutro	
	Malo	
	Muy malo	

  

9. ¿Comprendes bien lo que el material dice?	Sí siempre	
	Muchas veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

  

10. ¿El coordinador del grupo ha explicado bien los temas?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

11. ¿Te has sentido atendido y comprendido por el coordinador del grupo?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

  

12. ¿El coordinador del grupo ha ayudado a la comprensión de los temas mediante ampliaciones, ejemplos, etc.?	Siempre	
	La mayoría de veces	
	A veces	
	Pocas veces	
	Nunca	

  

13. El aula donde se ha desarrollado el Programa ha sido:	Muy agradable	
	Agradable	
	Regular	
	Poco agradable	
	Muy desagradable	

  

14. La forma de exponer los temas te ha parecido:	Muy buena	
	Buena	
	Regular	
	Mala	
	Muy mala	

  

15. ¿Qué te ha parecido la duración del Programa?	Muy largo	
	Largo	
	Normal	
	Corto	
	Muy corto	

  

16. Evalúa globalmente el Programa del 0 al 10	Evaluación media	
--	------------------	--

Fuente: Fresnillo, V., Fresnillo, R. y Fresnillo, M.L.

#### **4. EVALUACIÓN**

La evaluación del desarrollo del Programa se puede llevar a cabo diferenciando 3 periodos fundamentales:

1. Evaluación inicial, para detectar las expectativas de formación de los participantes.
2. Evaluación de proceso, para valorar el grado de adecuación de los distintos elementos que componen el programa a las dinámicas de las sesiones y a los objetivos perseguidos, así como identificar el grado en que los padres y madres van adquiriendo y poniendo en práctica las habilidades y competencias parentales que se pretenden desarrollar.
3. Evaluación final, para identificar el grado en que el Programa ha permitido dar respuesta a las expectativas de formación de los participantes, contribuyendo al desarrollo de las habilidades y competencias para el ejercicio positivo de su rol parental.

La evaluación inicial, se podrá aplicar en la sesión 0, que incluye preguntas abiertas para identificar las preocupaciones y necesidades formativas de los padres y madres respecto al desarrollo del rol parental.

La evaluación de procesos se irá realizando sesión a sesión a través de la información que se recoge con procedimientos como la observación participante, los registros escritos y los grupos de discusión.

La evaluación final del programa se llevará a cabo utilizando el cuestionario de la sesión 13, sesión de cierre del programa, cuya finalidad será conocer la opinión de los padres y madres acerca del modo en que se ha desarrollado el Programa e identificar las potencialidades y limitaciones del mismo en su posible desarrollo futuro.

## 5. CONCLUSIONES

Como se ha podido observar a lo largo del trabajo, la experiencia de privación de libertad transforma las relaciones a todos los niveles y en particular la paterno/filial. Estos cambios afectan a la vida de los hijos, víctimas secundarias, privándolos de la cotidiana presencia del padre o de la madre; perturbando asimismo a la persona privada de libertad (Keijzer, en Fuller, 2002).

Teniendo en cuenta la necesidad de mejora en la relación paterno-filial tras el ingreso de un cónyuge en la prisión, se consideró de especial importancia la creación del Programa El vínculo paterno filial, haciendo hincapié en 3 temáticas fundamentales como son las Conductas y expresiones asertivas, la Orientación educativa y el Autocontrol.

En la intervención en un centro penitenciario y desde el Trabajo Social, se observa el alto nivel de incertidumbre y por tanto de angustia provocada por la desinformación sobre las penas judiciales, la discrecionalidad y la poca claridad en los criterios para sobrellevar la condena tanto para los reclusos como para sus familias. Los propios procesos y procedimientos “presonizantes” que surgen de los códigos internos de los reclusos y obviamente, la falta de una comunicación fluida y en muy pocas ocasiones frecuente con la familia, aumenta la dificultad que supone en un núcleo familiar el ingreso de un cónyuge. En este sentido, eliminar las fuentes de incertidumbre debería ser, el primer paso de intervención sobre una población cada vez más vulnerada, con pocas esperanzas de cambio.

Enfocando la situación desde la perspectiva más positiva posible, me gustaría destacar la capacidad del ser humano para adaptarse a cualquier medio. Cuando un nuevo hábitat está marcado por una normativa a cumplir, horarios establecidos y personas desconocidas, es necesaria la adaptación para sobrevivir. Ingresar en un Centro Penitenciario significa ingresar en lo que a partir de ese momento será un hogar diario hasta el final de la condena. Darwin escribe que “Ni la acción de las condiciones ambientales, ni la voluntad de los organismos puede explicar los innumerables casos en los cuales estos organismos se adaptan admirablemente a sus hábitos de vida”. Por tanto, quiero destacar, pese a las dificultades que supone el ingreso en la prisión, la capacidad que tiene el ser humano a adaptarse.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

Bandura, A. y Walters, R. (2002). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza.

Children Of Prisoners Europe. (2014). [On line]. Disponible: <http://childrenofprisoners.eu/> (20 de marzo de 2018).

Da Dalt de M., Elizabeth C., Difabio de A., Hilda E., (2002, 19, 2), Asertividad con los estilos educativos familiares. *Interdisciplinaria*. [on line]. Disponible en: [www.redalyc.org/articulo.oa?id=18019201](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18019201).

Elizondo, M. (1990). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México: Trillas, Universidad Virtual, ITESM.

Institucionpenitenciaria.es. (2018). Secretaría General de Instituciones Penitenciarias (Ministerio del Interior). [On line]. Disponible: <http://www.institucionpenitenciaria.es/> (05 de noviembre de 2017).

Martínez González, R. A. (2009). Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.

Martínez, R. A. (2009). Orientación Educativa para la Vida Familiar como Medida de Apoyo para el Desempeño de la Parentalidad Positiva. *Intervención Psicosocial*. [On line]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v18n2/v18n2a02.pdf> (17 de abril de 2018).

Peralbo, A. (2012). Educar sin ira. Madrid: La Esfera de los libros.

Techera, J., Garibotto, G., y Urreta, A. (2015). Los hijos de los presos: vínculo afectivo entre padres privados de libertad y sus hijos/as. Avances de un estudio exploratorio.[On Line]. Ciencias Psicológicas, 57-74. Disponible en: <https://revistas.ucu.edu.uy>. (16 de marzo de 2018).

University Camden. (2018, enero 3). Entrenamiento, recursos y programas para niños pequeños. [On line] Disponible: <https://nrccfi.camden.rutgers.edu/> (20 de marzo de 2018).

## **7. ANEXOS**

### **Anexo I**

#### **NORMATIVA DE ACCESO AL PROGRAMA “CONTRATO”**

Son candidatas al programa todas las personas, hombres y mujeres, internas en alguno de los centros penitenciarios donde se desarrolla el mismo.

La admisión se realiza mediante solicitud, a través de instancia, por la persona usuaria. No podrá realizar la suscripción aquella persona que en ese momento tenga un expediente disciplinario sin cancelar.

Un máximo de 2 días sin causa justificada serán suficientes para no continuar en el mismo.

Desde el comienzo del Programa, se entenderá como falta de asistencia, las muestras de desinterés por la participación activa en el mismo, considerándose además, abandono inmediato, cualquier falta de respeto o conducta inadecuada.

Para finalizar, será necesario cumplimentar la ficha que a continuación se entrega para poder formar parte del programa.

Yo,....., con número de identidad N°..... acepto y comprometo mi responsabilidad y participación activa, en el programa....., del Centro Penitenciario de....., así como mi dedicación y tiempo en la realización y seguimiento del mismo desde su comienzo hasta su finalización.

**Nombre y firma**

.....de.....del 2.....